

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# اهمیت ورزش در قرآن

تألیف:

کیقباد جعفری

یونس کریمی

معین رحمانی فر

انتشارات فرزندگان دانشگاه

۱۳۹۷

سرشناسه	: جعفری، کیقباد، ۱۳۴۹-
عنوان و نام پدیدآور	: اهمیت ورزش در قرآن / تالیف کیقباد جعفری، یونس کریمی، معین رحمانی فر.
مشخصات نشر	: تهران: فرزنانگان دانشگاه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۷۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۸۹۵-۹-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: ورزش -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: Sports -- Religious aspects -- Islam
موضوع	: ورزش -- احادیث
موضوع	: Sports -- Hadiths
شناسه افزوده	: کریمی، یونس، ۱۳۶۷ -
شناسه افزوده	: رحمانی فر، معین، ۱۳۷۳ -
رده بندی کنگره	: ۷۷۹۳۱ BP۲۳۲/ج۸۷ الف ۹
رده بندی دیویی	: ۴۸۶۵/۳۹۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۴۵۶۷۴۶

امشارات فرزنانگان دانشگاه

## اهمیت ورزش در قرآن

تألیف: کیقباد جعفری - یونس کریمی - معین رحمانی فر

ناشر: فرزنانگان دانشگاه

ناظر فنی: محسن فاضلی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۱۰۰ جلد

قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان

شابک: 978-600-99895-9-1

مرکز فروش: تهران، میدان انقلاب، خ منیری جاوید، کوچه مینا، پلاک ۲۹، طبقه سوم

۰۲۱۶۶۹۷۹۵۲۶ - ۰۲۱۶۶۹۷۹۵۱۹

تقدیم به پدر و مادرم که هرچه دارم از آنهاست



## فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
فصل اول.....	۱۳
ورزش در قرآن.....	۱۳
فصل دوم.....	۳۵
ورزش از دیدگاه اندیشمندان اسلامی و غیراسلامی.....	۳۵
فصل سوم.....	۴۱
ورزش مردود از نظر دین.....	۴۱
فصل چهارم.....	۴۵
ورزش های رزمی در اسلام.....	۴۵
فصل پنجم.....	۵۹
ورزش و اهمیت های مهم آن.....	۵۹
منابع و ماخذ.....	۶۷





## پیشگفتار

از روزی که خداوند بشر را خلق فرمود، نیاز به ورزش و تربیت بدنی نیرومند و قوی از جانب این مخلوق به خوبی حس شد چه از جنبه دفاع شخصی و یا کسب معاش و چه از جهت مقابله و رویارویی با طبیعت پیرامونش. نیاز بشر به ورزش و تربیت بدنی در طول روزگاران همواره وجود داشته و هیچگاه نبود که انسان خویش را از داشتن بدنی سالم و قوی بی نیاز ببیند. هرچه زمان جلوتر می‌رفت به گونه‌های مختلف، انسان ضعیف از انجام اموری که توانایی لازم را داشته باز می‌تواند (هر زمان به مقتضای خودش) بعد از ظهر و ترویج شریعت اسلام که این دین همواره پیروانش را به داشتن بدنی سالم و قوی تشویق و ترغیب می‌کند، مسئله پرورش بدن به منظور برخورداری از روانی سالم در میان مسلمانان جایگاه ویژه‌ای یافت. از جمله شعارهایی که اسلام نیز آن را تایید می‌کند این است که: روح سالم در بدن سالم است. زیرا کسی که دارای بدنی ضعیف و تربیت نشده باشد، حتی به جای آوردن واجبات و عبادات نیز دچار کاستی و نقصان است چه رسد به اینکه بخواهد در محیط اطرافش احقاق حقی بکند و دست ظلمی را از دامن مظلومی قطع بکند. اگر ما در سیره رهبران دینی از جمله علی (ع) یا حتی پهلوانان نگاه بکنیم در خواهیم یافت که ایشان قدرت بدنی بالا را در راه صحیح و جهت مثبت آن صرف می‌کردند و نه در راه ظلم به دیگران. در احوال پهلوانان دیده می‌شود که ایشان معتمد و نقطه اتکا افراد جامعه بوده‌اند چرا که ایشان توانسته‌اند معنویت را با قدرت بدنی ممزوج کرده و از ثمره شیرین آن که همانا دستگیری از افتادگان و کمک به بیچارگان باشد بهره‌ها برده‌اند ولی متأسفانه مسئله ورزش و تربیت بدنی با آن جایگاه رفیع که از آن یاد شد به صورت حربه تبلیغاتی در دست استعمارگران و دشمنان کشورهای جهان سوم در آمده و بهره‌هایی که ایشان از تبلیغات ورزش برده‌اند چیزی نیست جز پر کردن جیبهای

خود و به باطل گذراندن وقت ارزشمند جوانان. امروزه ورزش آلت دست مبلغان محصولات کارخانه ها آمده و در جریان یک بازی یک فوتبال آخرین مدهای استعماری خود را برای کشورهای جهان سوم از طریق ماهواره تبلیغ می کنند. برای پی بردن به اهمیت ورزش و لاینفک بودن آن از زندگانی انسانها در طول تاریخ خوب است بحثی پیرامون تاریخچه ورزش داشته باشیم. اصل ورزش را از یونان دانسته اند که به منظور چابکی بدن و ایجاد قوت انجام می یافت و پاروزنی، بوکس، کشتی، شنا، شمشیر بازی و تیراندازی، اسکی و ورزش هایی چون بیس بال، سافت بال، بستکبال و انواع فوتبال و چوگان بازی، والیبال، گلف، انواع تنیس، شنا، پرتاب وزنه و ... جزو ورزش محسوب می شوند. اولین ملتی که ژیمناستیک را بنیان و آن را نام نهاده اند یونانیان قدیم می باشند که ابتدا اصول ورزش در یونان خیل خشن و ناصحیح بود و اولین نتیجه از ورزش را بزرگ نمودن عضلات بدن دانسته اند. بعدها ورزش در یونان به شکل ریسمان بازی (جان بازی) درآمد و برای آن اهمیت زیادی قائل بودن و عمل کنندگان آن را آکروبات می نامیدند و این نوع حرکات را آکروباستیک می گفتند. به محل هایی که در آنجا ورزش می نمودند ژیمنازیوم گفته می شد که مهمترین آنها یکی لیسه و دیگری آکادمی نام داشت و چون مردم در آن محل ها لخت ورزش می کردند کلمه ژیمناز از کلمه گلیمنوس که به معنی لختی است گرفته و به آن محل ها نام نهاده اند و بعداً به عموم ورزش های بدنی نیز ژیمناستیک نام گذاشته شد. از لحاظ تاریخی بعضی از انواع ورزش به وسیله کلیه نژادها و ملل مورد استفاده قرار می گرفته و هدف آن بیشتر جهت تناسب اندام و افزایش مهارت جنگی بوده است و همین طور جهت آماده شدن د راجرای مراسم مذهبی و فستیوالها و مسابقات قهرمانی به کار می رفته است. منظور دیگر آن جهت سرگرمی و وقت گذرانی کودکان و تفریح کردن بزرگسالان و گاهی هم جهات درمان به کار می رفته است. ۲۵۰۰ سال